

**HUBUNGAN LAMA POSISI DUDUK TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA PEGAWAI RENTAL KOMPUTER
DI KENTINGAN SURAKARTA**



SKRIPSI

Disusun Oleh :

AMBAR IKA SAFITRI

J 110 090 209

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2010**

PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Diploma IV
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan
diterima untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Sains
Terapan Fisioterapi.

Pada Tanggal, 2011

Tim Penguji Skripsi
(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

1. Agus Widodo, SST.FT, M.Fis ()
2. Yoni Rustiana, SST.FT, M.Kes ()
3. Dwi Rosella Komalasari, SST.FT, M.Fis. ()

Disahkan Oleh
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Arif Widodo, A.Kep, M.Kes

PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

**DIV (Extensi) FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Di bawah ini menyatakan sanggup menguji skripsi pada hari Jum'at tanggal 4 Maret 2011 dan waktu pukul 08.00 WIB yang telah disetujui bagi mahasiswa atas nama: AMBAR IKA SAFITRI, NIM : J110090209, dengan judul skripsi: HUBUNGAN LAMA POSISI DUDUK TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PEGAWAI RENTAL KOMPUTER DI KENTINGAN SURAKARTA.

Nama Penguji	Tanggal Persetujuan	Tanda Tangan Persetujuan
1. Agus Widodo, SST. FT, M.Fis.	4 Maret 2011	
2. Yoni Rustiana, SST. FT, M.Kes.	4 Maret 2011	
3. Dwi Rosella K, SST.FT, M.Fis	4 Maret 2011	

Demikian persetujuan ini kami buat. Semoga dapat digunakan dengan semestinya.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Disetujui oleh,
Koordinator Skripsi

Agus Widodo, SSt.FT, M.Fis.

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**HUBUNGAN LAMA POSISI DUDUK TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA PEGAWAI RENTAL KOMPUTER
DI KENTINGAN SURAKARTA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi

Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh

Nama : Ambar Ika Safitri

NIM : J 110 090 209

Pembimbing I

Pembimbing II

Agus Widodo, SST.FT, M.Fis

Yoni Rustiana, SST.FT,M.Kes

MOTTO

“Dan barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka”.

(Q.S. Al-Thalaq 2-3)

“Banggalah dengan segala kekuranganmu dengan begitu kamu akan menghargai kelebihan yang ada padamu Sekzeil Apapun”

(Khalil Gibran)

“Cinta adalah pangkal dari setiap perbuatan yang baik maupun buruk. Maka pangkal semua amalan di n ini adalah cinta kepada Allah dan Rasul-Nya”

(Ibnu Qayyim)

“Bukanlah harta yang akan membawa kita pada kebahagiaan akan tetapi ilmiah yang akan mengantarkan kita pada kejayaan”

(Kata Bijak)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan untuk :

- ❖ Bapak dan ibu 'ak tercinta
- ❖ Adik'ak "FEMMY QULNZ"
- ❖ Calon Imam 'ak
- ❖ Keluarga besar'ak
- ❖ Teman-teman DIV Fisioterapi transfer '09
- ❖ Almamater 'ak

KATA PENGANTAR

j

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan, rahmat hidayah dan petunjuk –Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Skripsi ini penulis susun guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Progrma Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “HUBUNGAN LAMA POSISI DUDUK TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PEGAWAI RENTAL KOMPUTER DI KENTINGAN SURAKARTA“

Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih:

1. Bapak Arif W,A.Kep, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Umi Budi Rahayu, SST.FT, M.Kes, selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Agus Widodo, SST.FT,SKM, Selaku Pembimbing I
4. Ibu Yoni Rustiana, SST.FT, selaku Pembimbing II
5. Ibu Dwi Rosella K, SST.FT , selaku Penguji
6. Segenap Dosen-dosen pengajar di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmunya.
7. Bapak dan IBu Pembimbing Lahan di RS Panembahan Senopati, Bantul, RS Salatiga, Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta yang telah membimbing dan memberikan ilmunya kepada penulis.

8. Bapak, Ibu dan Adik Tercinta yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang dan do'anya yang tiada henti.
9. Buat "Seorang yang setiap kata dan perhatiannya member 'ak pelajaran akan arti hidup. Selama ini tiada henti-hentinya selalu memberikan do'a, nasehat dan dorongan dengan tulus ikhlas".
10. 'Mz- Diq' yang banyak membantu penulis dalam penyelesaian skripsi.
11. Teman-teman seperjuangan D IV Fisioterapi transfer angkatan 2009.
Thank's untuk kebersamaan dan bantuannya. Sukses selalu.....
12. Semua pihak yang telah banyak membantu penulis dan tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Harapan Penulis skripsi ini dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi para pembaca, penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh Karena itu, segala saran dan kritik atas kekurangan skripsi ini masih sangat membantu. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, Februari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
HALAMAN ABSTRAK	xv
HALAMAN ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Penelitian Terdahulu	6
D. Pembatasan Masalah	7
E. Perumusan Masalah	7
F. Tujuan Penelitian	7

	G. Manfaat Penelitian	8
BAB II	TINJAUAN PUSTAKA.....	9
	A. Landasan Teori	9
	1. Nyeri Punggung Bawah	9
	2. Anatomi Terapan Kolumna Vertebralis	17
	3. Lama Posisi Duduk	23
	4. Penilaian Intensitas Nyeri	28
	B. Kerangka Berpikir	29
	C. Kerangka Konsep	30
BAB III	METODE PENELITIAN	31
	A. Jenis Penelitian	31
	B. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
	C. Populasi dan Sampel	31
	D. Instrumen Penelitian	32
	E. Teknik Analisa Data	34
BAB IV	HASIL PENELITIAN.....	35
	A. Karakteristik Responden	35
	B. Pengujian Instrumen Penelitian	37
	C. Analisa Data	39
BAB V	PEMBAHASAN	41
	A. Pembahasan Hasil Penelitian	41
	B. Keterbatasan Penelitian	45

BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	46
	A. Kesimpulan	46
	B. Implikasi	46
	C. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tekanan Intradiskal pada Berbagai Sikap	23
Tabel 4.1	Karakteristik Responden	35
Tabel 4.2	Hasil Uji Validitas Lama Posisi Duduk	37
Tabel 4.3	Hasil Uji Validitas Nyeri Punggung Bawah	38
Tabel 4.4	Hasil Uji Reliabilitas	39
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 4.6	Analisa Hubungan Lama Posisi Duduk Terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Pegawai Rental Komputer di Kentingan Surakarta	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Sudut Pelvis Posisi Duduk	22
Gambar 2.2	Posisi Duduk Benar di Depan Komputer	26
Gambar 2.3	Posisi Duduk Salah di Depan Komputer	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pengamat Kuisisioner
- Lampiran 2 Pernyataan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 4 Hasil Analisa Data

**HUBUNGAN LAMA POSISI DUDUK TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA PEGAWAI RENTAL KOMPUTER
DI KENTINGAN SURAKARTA**

**(Ambar Ika Safitri)
J110 090 209**

ABSTRAK

Nyeri Punggung Bawah adalah suatu sindroma klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri yang tidak enak di daerah tulang punggung bagian bawah. Penyebab *back pain* yang paling sering adalah duduk terlalu lama, sikap duduk yang salah, aktivitas yang berlebihan. Masalah nyeri punggung bawah yang timbul akibat duduk lama menjadi fenomena yang sering terjadi pada pegawai rental komputer. Otot-otot punggung bawah biasanya mulai letih setelah duduk selama 15 – 20 menit. Lamanya duduk dengan sikap statis akan lebih cepat menimbulkan keluhan pada sistem muskuloskeletal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan lama posisi duduk terhadap nyeri punggung bawah pada pegawai rental komputer di Ketingan Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei dengan jumlah sampel 39 orang dan memenuhi kriteria inklusi. Hasil analisa data statistik parametrik dengan metode *korelasi product moment* dengan bantuan program komputer SPSS versi 15 didapatkan nilai p value 0,004 dimana $p < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak, artinya ada hubungan lama posisi duduk terhadap nyeri punggung bawah pada pegawai rental komputer di Ketingan Surakarta.

Kata kunci : Lama posisi duduk, Nyeri Punggung Bawah, Pegawai Rental Komputer, *Visual Analogue Scale*.

**RELATION BETWEEN LONG DURATION SIT POSITION WITH
LOW BACK PAIN ON THE COMPUTER'S RENT OFFICER
IN KENTINGAN SURAKARTA**

**(Ambar Ika Safitri)
J 110 090 209**

ABSTRACT

Low Back Pain is a syndrome clinic that is symptomed by pain on the low back bone. It mostly caused of long duration sit position, bad sit position, too much activities. Low back pain problem caused of long duration sit is often happen on computer's rent officer. Back muscles become weakness after sit 15 - 20 minute. Static seat position will caused sigh on the musculoskeletal system. The aim of this research is to know the relation between long duration sit position with *low back pain* on the Computer's Rent Officer in Kentingan Surakarta. This research using survey method with 39 inclusion criteria. Statistic result parametric with correlation product moment method by using SPSS for Windows Version 15 get result p value 0,004 where $p < 0.05$ that means a relation between long duration sit position with *low back pain* on the Computer's Rent Officer in the Kentingan Surakarta.

Key Words : long duration sit position , *Low Back Pain* , on the Computer's Rent Officer, *Visual Analogue Scale*.